

Gruppträning, sommaren 2020

Skärholmens sim- och idrottshall



Vecka 21-23 (18/5-7/6) Ordinarie öppettider						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
07:00 Dynamisk yoga* 65 Jessica E	06:45 Cykel 45 Annette	07:00 Gym cirkel 30 Niclas	09:15 Gym cirkel* 30 Niclas		10:15 Cykel puls 75 Hans-Peter	
10:05 SmartStart* 45 Jessica E	09:15 Gym cardio* 30 Elsa		10:00 SmartStart* 45 Emmica	10:30 Multi cirkel* 35 Olika	10:15 Bodypump® Mia	
11:00 Multi cirkel* 35 Orhan	10:00 Trippel hiit* 30 Elsa	11:00 Core 25* Jessica E	10:55 Flexibilitet* 25 Emmica	11:10 Core* 25 Olika	10:30 Vattengympa* Catherine	
11:15 Vattengympa* Emmica	10:35 Core* 25 Daniela	11:15 Vattengympa* Ilona	11:15 Vattengympa* Lori		11:30 Zumba Katja	11:15 Zumba EK Cory
	11:05 Flexibilitet* 25 Daniela	11:30 Cykel* 35 Jessica E	11:30 Trippel hiit* 30 Emmica		12:30 MRB 45 Katja	
	11:45 Stavgång 45 Jessica		13:00-14:00 Öppet utegym** Jessica			
16:30-17:30 Öppet utegym** Niclas	17:10 MRB* EK 45 Laura D		16:45 Orientalisk dans* 45 Daniela	16:00 Zumba* EK Yamila		
17:00 Tabata 45 Pia	18:00 Box # Victor	17:00 Bodypump® Patricia	17:35 MRB 30* Elsa	17:00 Bodypump® Pia		
17:00 Dynamisk yoga # Erika	18:00 Trippel hiit* 30 Erika	17:15 Multi ute 45 Elsa	18:00 Vattengympa* Lottie			
18:00 Cykel puls Clarence	18:15 Vattengympa* Laura	18:15 Zumba Katja	18:10 Latin dans 45 Victor/Natalie			
18:00 Bodypump® Pia	18:35 Flexibilitet* 25 Erika	18:15 Cykel Patricia	18:15 Cykel puls 45 Elsa			
19:05 Latin dans Patricia L	19:05 Latin dans Victor		19:00 Dynamisk yoga 75 Daniela			

Med reservation för ändringar: se aktuella tider och boka på motionera.stockholm/aktivitetsbokningen

OBS! Nationaldagen, lördag 6 juni, ingen gruppträning.

Biljetter kan hämtas tidigast 3 timmar innan passet startar. Avbokning skall ske senast 60 minuter innan passtart.

Landpass: 55 minuter, vattenpass: 45 minuter, om inget annat anges.

* = Lämplig kom-igång aktivitet.

= Passet hålls i motionsrummet.

EK = Endast kvinnor.

Gröna klasser = passet sker utomhus, samling i entrén.

** = öppet utegym på Värbergsplan 52. Instruktör finns på plats för frågor, tips och inspiration, träning på egen hand.

Samling i entrén.

Vänd!



Stockholms
stad